

市民チャンネル放送内容

令和7年3月編成

飯山市広報番組

■i ネット情報局 「いいやま情報便」 (30分番組)

(日/月/火) 7:00～、12:00～、16:30～、19:30～、22:30～

- 市役所からの市政情報、ハローワークからのお知らせ。
- 市民、JA、消防署、警察署などからのお知らせ。
- 市民からの投稿ビデオ
- 令和7年1月～卒園児による「1年生になったら」スタート

■i ネット情報局 「ほっとスタジオ」 (30～45分番組)

(水/木/金/土) 7:00～、12:30～、16:30～、19:30～、22:30～、0:00～

- スタジオから週末に起きた行事や話題を伝える。
- 市民からのお知らせ。
- 市役所、JA、消防署、警察署などからのお知らせ。

■ウィークエンド飯山 (90分番組)

(金/土/日) 9:00～、13:30～、17:30～、21:00～、0:00～

- なちゅら、公民館、学校等で行われたイベント、講演会、発表会、コンサートなど放映しています。
- ※11月は主に小学校の音楽会を舗装

■リクエストウィーク・エンド飯山

(火) 23:30～

- 見逃してしまった、録画しそびれてしまった人のためにリクエストを受け付けて再放送します。

■健康チャンネル (30分番組)

(毎日) 6:30～、8:30～、11:30～、15:00～

- 身体に良い料理のレシピ・笑いヨガ・筋力アップ体操など健康に関する内容を盛りだくさんで放映しています。
- ※今年度も随時更新

i ネット飯山番組

■レッツゴー！まちっぷちゃん（30分番組）

（金／土）11:00～、15:30～、19:00～、23:30～

（日）11:00～、17:00～

○長野県住みます芸人こてつとフリーアナウンサー浅井みどりが「信越自然郷」を中心に地域に根差した取材でタウン情報を全国に発信する「地域応援番組」です。

■ご当地○○対決※3月終了

（水／木）9:00～、14:00～、21:00～

○飯山、木島平、諏訪、伊那、駒ヶ根のケーブル局でテーマごとに地元を紹介する番組です。

■信越トライウォーク（30分番組）毎月第1週金曜更新、2週間放送

（金／土）10:30～、16:00～、21:00～、1:30～

（日）10:30～、19:00～

○飯山、中野、木島平、上越、能生の5局共同制作の情報番組。

各局の Reporter が地元の観光名所や食文化、おすすめスポットを紹介します。

■いいやま史跡物語※5月終了

毎月第1週（月～日）8:00～、13:00～、20:30～

○市内にある石仏やお寺など史跡を訪ねその歴史や伝承などを紹介する番組です。

■ぽたぽたむーぶ（25分）※3月終了

毎月第4週（月～日）8:00～、13:00～、20:30～

○2代目長野県住みます芸人のゆでたかのとりポーター真紀が算数と国語をテーマに街ぶらを楽しむ。

■i ネット特別番組

（月／火）9:00～、13:00～、21:00～

○地域のお祭りやイベント、スポーツ大会、講演会、生中継再放送、議会再放送などの特別番組です。

（特別番組の放送がない場合は近隣市町村 CATV を放送します）

■近隣市町村 CATV

（月／火）9:00～、13:30～、21:00～

○野沢温泉村、木島平村、中野市・山ノ内町の近隣市町村の CATV で制作したニュース番組を放送。

■まるごと信州情報ネット

(日)7:30～ (月・火) 7:30～、0:00～、17:00～、20:00～、

(水) 10:00～、19:00～ (木) 10:00～、23:30～ (土)6:00～

○長野県内のケーブルテレビ局のニュースをまとめた 30 分番組。

■生録大自然の旅 7

(月・火)6:15～、(水・木)6:15～、12:45～、20:15～

(金・土)6:15～、17:15～、23:15～ (日)6:15～

○パーソナリティー桐原冬夜が長野県内の山や湿原、トレイルなどを歩きながらレポートします。

■おらほの自慢 ※4 月からの新番組

毎月第 3 週(月～日) 8:00～、13:00～、20:30～

○飯山市内 10 地区 109 集落の中からくじで引き当てたところへお邪魔する地域密着型をテーマとしたぶらり旅。出演:ラジオ・新聞等のコラムで活躍中で、長野市在住のダイナマイトマンダムさん。

■テレ便君 & JA 市況 (随時)

○市内のイベント情報や番組内容、JAの市況などを文字情報でお知らせしています。

他局の番組 ※丸数字は週

CS:ショッピングチャンネル 毎日 5:00～6:00
ミュージックジャパン 第週(金/土)0:00～3:00

.....
県内ケーブル局

(月・火)10:30、18:00、(水・木)13:30、19:00、23:30(金・土)16:00

- ① ユウジと成美のまだまだあそぼう
- ② みんなのラーメン
- ③ ガラポンで行くエリア 1 周の旅
- ④ 素でどうでしょう

.....
(月・火)15:30(水・木)10:30、18:00、0:00(日)10:30

- ① 今を生きる地域と病と
- ② 住職レベル
- ③ 故郷とともに生き故郷と逝く奮闘する若き医師の挑戦
- ④ 爆旅道中記(前・後編)
- ⑤ 男鹿市立釣竿学園・釣りバカ Z

.....
(水・木)7:45、17:15、23:15(金・土)7:45、20:15

- ① ②おまつりニッポン
- ③ 伊勢美し国から
- ④ アウトドアビギナーズ

.....
すまいる ONE

毎週更新(月・火)15:30、19:00(水・木)10:00、18:00、23:30
(日)15:30、20:00、23:00

.....
特別番組

3月 飯山市議会中継 開会、一般質問、委員長報告・採決
3月 市内小中学校、高校卒業式

※令和 7 年度 4 月から番組改編